

Für Sie zum Weiterlesen und Stöbern zum Thema MS und Ernährung

- **Brandaktuelle Informationen auf den Seiten des Bundesverbandes der DMSG**
www.dmsg.de z. B. über die Suchfunktion mit den Stichworten: Ernährung, Nährstoffe, Darm, Darmbakterien, Emulgatoren, Kochsalz, Zimt, Kaffee, Fettsäuren-Diät, usw.
- **Dieter Pöhlau, Gudrun Werner (2009):** Gesund essen bei Multipler Sklerose. Wie die richtigen Fettsäuren die Krankheit positiv beeinflussen; welche Nahrungsmittel Ihnen bei Beschwerden helfen; mit über 70 köstlichen Rezepten. Georg Thieme Verlag
- **Karin Hertzog (2011):** MS kompakt. MS und Ernährung – Leitfaden für eine gesunde Lebensmittelauswahl. dmv Deutscher Medizin Verlag
(Anm. zu S. 26: Die Empfehlung für Vitamin D hat sich auf 20 µg/Tag erhöht).
- **Rainer Stange (2011):** Multiple Sklerose und Ernährung.
<https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/multiple-sklerose-und-ernaehrung/druckansicht.pdf>
- **Wirth, R. et al. (2013):** Klinische Ernährung in der Neurologie, Kapitel 6 Ernährungstherapie bei Patienten mit Multipler Sklerose:
http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/073-020I_S3_Klinische_Ern%C3%A4hrung_Neurologie_2013-09.pdf
- Recherche zu wissenschaftlichen Fachartikeln: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>